

爷爷奶奶对孩子进行“不吃亏教育” 9月入园到底该做哪些准备？



“有小朋友冲过来推你，你怎么办？”
“我就抓住他的胳膊，咬他。”
“他要是大声哭，引来老师呢？”
“我就躺在地上，哭得比他还要大声。”
昨天，经过一个月的暑期“集训”，
爷爷奶奶对孙子小L的表现基本满意，
把他交还给儿媳Z女士时还不忘嘱咐：
“离上幼儿园还有半个月时间，
你一定要不断强化他的自我保护意识。”

缘起

Z女士家住后湖，准备今年9月把儿子小L送去上幼儿园。

小L出生后，Z女士怕爷爷奶奶太溺爱孩子，拒绝了他们带娃的要求，辞掉工作当起了全职妈妈。

7月10日小L过生日当天，爷爷奶奶从老家赶来接走了孙子，说孩子上幼儿园之后他们就更难见面了，要趁这段时间培养一下感情，而且老家比后湖凉快，正好带娃去避暑。

公婆说得头头是道，Z女士只好答应了。期间她多次提出要去接孩子回来，爷爷奶奶都不同意，一拖就是一个月。

昨天，Z女士终于见到了小L，却发现原本还算乖巧的儿子变得傲娇起来，不满足他的要求，他就挥舞拳头表达不满，还学会了躺在地上哭闹耍赖。

小家伙得意地炫耀，爷爷奶奶教了他“武功”。

Z女士十分吃惊：公婆到底向孩子灌输了啥？她从小姑子那里打听到，为了让小L“适应”即将到来的幼儿园生活、在与其他小朋友相处过程中不吃亏，爷爷奶奶每天通过“实战”演练，教孙子在打架时如何运用身体的力量，让对方既感觉到疼，又不容易产生实际伤害。

炎热夏季 老年人如何健康度过

老年人的身体功能状况在日渐衰老,对于夏季的持续高温,适应性会比较差,可以忍受的极限也会降低,加上皮肤以及汗腺的退化衰老情况,不能够及时的排汗和散热,导致中老年人在炎热的夏天中,容易受热和中暑,出现各种的危险。那么老年人要如何应对炎热的天气呢?

① 穿衣服宽松为主

夏季炎热,建议老年人穿衣服方面,要以宽松为主,选择衣服的质地尽量以清凉透气还能吸汗的棉、麻、绸类为佳。

② 多喝白开水

白开水的作用远远大于其他饮料,并且降温效果也很好。因此,老年人在夏天适合多次少量的喝白开水,不要等到口渴了才要喝水,因为口渴的时候体内已经十分缺水了,这样不利健康。在喝水的时候不要一口喝太多的水,这样不利于身体对水的吸收。

③ 饮食要营养清淡

对于老年人来说,在夏季饮食吃的既要营养还要清淡不腻,可以多吃一些绿豆、番茄、苦瓜、西瓜以及各种绿色蔬菜,这些食物可以止渴,对于清热祛暑也有明显的作用。

④ 多睡觉少运动

夏季的天气很是炎热,这个时候,老年人要尽可能多一些睡觉时间,每天最好要有适量的午睡时间。当气温达到32℃或是更高的时候,就不要做任何的运动,避免消耗过多的体能。稍微运动一下就容易出一身的汗,如果出汗太多的话,就要及时的补充盐分。

⑤ 保持心平气和

在炎热的天气里,情绪容易感到烦躁不安,因此老年人要注意尽量保持心情愉快,要注意情绪的跳级,养成心平气和的性格习惯,切忌不要激动和烦躁,保持心静自然凉的心态。

在房间里面,可以用冷色系的东西来装饰,可以多听听安静的轻音乐,多看一些轻松愉快的电视节目,少去人群多,以及嘈杂的地方。

Z女士听后啼笑皆非,她担心这种过度的自我保护教育,会对孩子的心理产生不良影响。

看到这样的新闻,小编也是哭笑不得。爷爷奶奶的担忧之情可以理解,但做法极为不妥。

孩子刚入园时,本来就对陌生的环境有着不安和恐惧,家长的这种做法无疑人为强化了孩子的这种焦虑心理,会对他的社会适应能力造成严重阻碍。每个孩子的交往方式不一样,但他们的世界都是纯洁、简单的,家长不应以成人的眼光来对待和干预。

那么,孩子9月入园,家长们可以提前准备哪些事呢?

提前做准备,才能减少入园后“一月一病”

宝贝的生活习惯和生活技能在入园前要有足够多的时间加以培养,这些能力和习惯可以让宝贝入园后做最少的改变,入园前后的生活轻松衔接,宝贝有足够的精气神适应幼儿园的新生活,益于减少秋季入幼儿园后的“一月一病”。

培养与幼儿园匹配的饮食习惯

1、一定培养宝贝自己吃饭

从现在开始别再追着宝贝喂饭了,让他自己坐在饭桌旁,尽量自己吃饭。有的妈妈说到幼儿园再培养,可以。但即使幼儿园老师可以给喂饭,老师总会表扬自己吃饭、吃饭不拖拉的宝贝。宝贝不会吃饭,自己也会觉得不开心。

提前半年调整饮食时间及结构,与幼儿园的饮食安排越接近越好。至少胃肠不需要重新适应,利于消化吸收。

早餐 早餐固然非常重要,需要营养丰富和各种搭配。但等宝贝上幼儿园后非常

现实的问题就是宝贝起床的困难。入园后起床比平时就早,再加上宝贝不愿去幼儿园各种赖床,早晨的时间显得特别仓促。所以建议你现在开始简化早餐:以喝奶为主,辅以鸡蛋、少量面包,这与幼儿园的早餐相似。

午餐晚餐 午餐时间约在11点半—12点,晚餐时间约在4点半—5点,这是幼儿园的作息时

间,现在开始尽量往这个时间靠。幼儿园4点半左右吃饭并不过早,相反,晚饭让宝宝吃到过晚过多,反而宝贝容易发生肚子不舒服,夜间哭闹。

晚餐后还可以吃酸奶、水果,睡觉前还可以喝奶。

2、让宝宝学会自己喝水

锻炼宝贝自己拿水杯喝水。在门诊经常看到3—4岁小朋友喝水还是妈妈或者姥姥给举着杯子。幼儿园没有人帮忙,小朋友可能就喝得不多,喝水少容易生病哟。

3、自主小便

入园前宝贝要学会控制小便,需要小便时能够自己完成,而不是需要家长帮助穿脱裤子。如不能掌握这些,老师也会帮助,但宝贝容易发生尿裤子的情况,尿裤子宝贝不敢说,有时湿裤子穿一天,易患病。

4、培养合适的大便时间

我们在培养宝贝大便秘习惯的时候,要考虑是不是适合幼儿园生活。

大多数宝贝都不愿在幼儿园大便,可能由于不好意思、不会擦屁股或者害怕。或者也有小朋友在家大小便都是家长提醒,幼儿园没有家长提醒就忘记了。所以培养宝贝大便秘习惯时要尽量在早晨或晚上,而不要在中午,如果平时是中午大便,他可能会憋到晚上,易导致大便干燥。

在宝贝上幼儿园前,有意识的培养宝贝

的这些习惯和能力,为宝贝顺利开始幼儿园生活加油。

多读一点

奶奶找各种关系想送孙子去幼儿园,但是孩子妈妈却不愿意。

现如今宝宝三岁后父母都送去了幼儿园,由于出生日期的原因很多宝宝,到了开学的年龄还都不到三岁,如果等到下一个学期孩子快四岁了,这样的话就比其他孩子晚上了一年,有位婆婆就是看着别人家的孩子都上幼儿园了也想让孙子去学校,为此找了不少关系花费了不少精力,儿媳知道后硬是把孩子给带回来了,结果婆婆和儿媳大闹了一场,儿媳说老人不懂,老人说儿媳是怕花钱,两个人为此闹的很厉害。首先要说孩子上幼稚园的情况,基本上三岁多一点的孩子进入幼稚园后都要一个适应期,有的几天长的会长达一周,在这期间孩子无论是身体还是心理都受到很大的影响,但是没办法小孩子都会经过这个步骤。而有的孩子由于语言发育较晚在幼儿园语言表达能力不强,在幼儿园发生的很多事情孩子都不知道怎么来回答,如此一来父母都不知道孩子到底发生了什么事情,有的孩子心理素质不好那么早离开妈妈就会产生各种恐惧感,虽然有小朋友和老师但是对孩子内心来讲还是会缺乏安全感。其实孩子在幼儿园也是学不到太多所谓的知识的,只是为了让孩子早点习惯上学的这种大环境,学会如何和同龄小朋友相处,如何养成良好的生活习惯。因此晚上一年幼儿园是没有坏处的,相反由于孩子晚上了一年幼儿园在语言表达和体力、心理方面都会比三岁的宝宝好很多,在适应能力方面也会快速的融合到大环境当中,孩子晚上一年幼儿园是没有坏处的,相反还有很多的好处。(来源 搜狐)



工匠勋章赠母亲

5月6日,中建三局三公司安装分公司的安装工匠袁卫东将获得的荣誉勋章给73岁的母亲郑金莲(左)带上。

母亲节来临前,中建三局三公司安装分公司在武汉举办“工匠”颁奖仪式,10名获奖工人纷纷携母亲走上领奖台,将勋章和鲜花作为特殊的礼物送给母亲。

■新华社记者 肖艺九 摄

为什么孩子更喜欢和爷爷奶奶相处？

不管长到多大,去爷爷奶奶家大多是孩子最开心的时候,因为他们在爷爷奶奶家会有跟家里不同的感受,爷爷奶奶会给他们最好的照顾。在孩子的成长过程中,爷爷奶奶往往也是比较好的同伴。每次过节放假,父母们说带孩子去爷爷奶奶家玩的时候,孩子总是特别兴奋,一大早就吵着要走,那老人家到底有什么样的魔力使孩子如此着迷呢?

1.更自由的电视时间

当孩子在爷爷奶奶家时,孩子有更自由的电视支配时间。因为爷爷奶奶基本上是不看电视的,但是一定要注意不要让孩子看太长时间。

2.有更多捉迷藏的地方

爷爷奶奶的家一般是古老的房子,没有家里装修的那么豪华精致,所以孩子也不用担心玩耍的时候打碎什么名贵的物品,最重要的是,孩子在玩捉迷藏的时候,有更多秘密空间可以探索 and 选择。

3.有更多的糖果

在爷爷奶奶家孩子会吃到更多的糖果,因为老人能想到的给孩子的第一个食物就是糖果,并且在孩子离开时也会给他们口袋里装很多孩子喜欢的糖。

4.有更美味的午餐

爷爷奶奶在家里吃饭一般都会很简单,

但是一旦孩子来到家里,老人就会做最拿手的饭菜给孩子吃。

5.爷爷奶奶永远不会拒绝

不像爸爸妈妈那么严格,爷爷奶奶对孩子的要求多数都会满足,这样也许会宠坏孩子,但是爷爷奶奶的心理跟父母是不一样的,他们只想把最好的给孩子。

6.可以不洗澡

洗澡时几乎是每个小孩都讨厌的事情,但是父母总会让孩子每天都洗澡。然而在爷爷奶奶家,就算要求不洗澡,他们也会答应,也许爷爷奶奶只会给擦一下身体。

7.有趣的故事

在爷爷奶奶家,孩子会听到更多有趣的故事,父母也许只会给你讲书上的故事,但是有丰富阅历的老人,会知道更多稀奇古怪的故事。

8.整天陪他玩

因为爷爷奶奶见孩子没有父母那么频繁,所以一旦孩子到了家里,他们就会抽出一整天的时间陪孩子做游戏,也不会表现出厌烦。

9.爷爷奶奶会更加包容

孩子做错事的时候父母会惩罚,但是在爷爷奶奶家里,就算孩子做错了事情,他们也不舍得责罚,只会轻声说几句。

10.爷爷奶奶更有耐心

孩子就像一个十万个为什么,总会问一

些稀奇古怪的问题,一般父母工作太累会懒得应付孩子。但是爷爷奶奶会很有耐心地回答孩子的每一个问题。

新闻 1+1

爷爷奶奶太宠孩子,宝爸宝妈选择这样做

现在的家庭,每户人家只有一个到两个的孩子,于是爷爷奶奶特疼爱孙子/孙女,当小祖宗一样地呵护,有求必应,有错不舍得责罚,孩子变得越来越嚣张,认为有爷爷奶奶在就不怕,爸爸妈妈的教导因为爷爷奶奶的溺爱而塌陷,根本无法实施,遇到这样的情况,爸爸妈妈们该怎么做呢?

方法/步骤

- 1.改变爷爷奶奶的思想:跟父母好好的沟通一下,把孩子依赖他们的情况陈述一下,分析一下会导致的恶果,让父母了解到他们的溺爱是在害孩子,并不是对孩子好,让父母知道后果的严重性。老人也是为了孙辈好,肯定会配合的,慢慢地改正溺爱。
- 2.可以和爷爷奶奶分开住:爷爷奶奶若是控制不住就对孙辈好,总是打扰了父母教导孩子,也可以选择 and 爷爷奶奶分开住,这样孩子就知道依赖不了爷爷奶奶,管教起来更容易。
- 3.教导孩子时避开爷爷奶奶:我们在

管教孩子的时候,可以让爷爷奶奶不要出现,避开他们,这样管教孩子的时候就不会出现我们在严肃教育,爷爷奶奶在旁边哄孩子,心疼孩子,甚至教训着我们狠心,这样的教导等于没教,反而适得其反,让孩子感觉有爷爷奶奶在爸爸妈妈也不敢对自己怎么样,自己想怎样就怎样。

4.给孩子立规矩:给孩子立规矩是必不可少的,严肃地告诉孩子,无论爷爷奶奶在不在,他必须要按规矩做事,若是孩子不配合,可以用一些物质奖励作为诱惑,比如不听话就不给买玩具了等等,让孩子乖乖就范。

5.让爷爷奶奶平时参与教导:其实爷爷奶奶可以一起参与教导的,明事理的老人都是明白溺爱的害处的,所以爷爷奶奶平时也应该对孙辈的行为多加留意,有错就进行批评教育,我们可以随时提醒老人,让老人做到这一条,这样既可以和老人一起生活,又可以让孩子改掉坏习惯,一家子才和乐融融。

适合老年人的 床上健身法

对于高龄老人来说,由于机体各器官功能明显衰退,进行健身运动必须小心。下面就总结几种适合高龄老人的床上健身方法,不妨一试。

揉搓脸

仰卧于床上,用双手中指揉鼻翼两旁的迎香穴(鼻翼外缘中点旁,在鼻唇沟中)10~15次,然后双手上行搓至额头,再沿两颊下行搓至额尖。如此重复20次,可促进面部血液循环,还可美容。

仰头部

坐在床上,双腿伸直,挺直上半身,两手自然放于身体两侧,头缓缓抬起,仰视角尽量达最大限度,保持此姿势15秒钟左右。此法能改善大脑的血氧供应,起到健脑提神的作用,还能解除颈部肌肉的疲劳,以及辅助治疗由神经衰弱引起的失眠等病症。

转上身

双腿盘坐在床上,双手掌放在膝盖上,双目微闭,舌舔上腭,以腰部为轴,慢慢旋转,旋转时腰部要尽量弯曲,上身前俯。先自右向左旋转30次,再自左向右旋转30次,每旋转1次约25秒钟,全部完成约30分钟,一般在睡前进行。此法可以调节大脑,对神经衰弱、消化不良、便秘、肠胃炎等疾病都有预防和治疗作用。

挺腰腹

仰卧于床上,双腿伸直,做深呼吸。吸气时,腹部有力地向上挺起,呼气时放下,一呼一吸为1次,做10~15次。可增强腹肌弹力,预防腹壁肌肉松弛,有减肥和促进胃肠消化的功能。

拱脊背

趴在床上,撑开双手,伸直双臂,抬起臀部,像猫儿拱起脊梁那样用力拱腰,再放下高翘的臀部,反复做10~15次。可促进全身气血流畅,防治腰酸背痛等疾病。

触脚尖

坐在床上,两腿伸直并拢,脚尖朝前,双臂伸直,双手掌心朝脚尖方向做推的动作。同时,上身前俯,向外呼气,双手应尽量向脚尖方向推,推到不能再向前时,保持姿势3秒钟,收回手掌,并吸气。连续往返30次,每天早晚各做1遍。这套健身法有按摩内脏、调理肠胃功能的作用,可以预防和治疗消化系统、心血管系统的疾病。

抱长枕

用棉布缝制一个长约1米、直径约35厘米的布口袋,用棉絮或海绵填充好,做成一个椭圆形的长枕。睡眠时应侧卧,双臂抱枕,长枕下段可垫在大腿下面。这样可使老年人睡眠好,还可以使肩关节拉开,减轻上肢关节的“晨僵”现象,预防和治疗关节炎。

小区健身器,您用对了吗?

如今,健身器材成了不少社区的标配,方便了时间空闲、喜好运动的老人。虽说适当锻炼能强身健体,但这些健身器材都适合老年人吗?

根据锻炼目的不同,一般小区健身器材可分为四类:1.有氧耐力运动器材,如太空漫步器、太极云手、跑步器;2.柔韧性锻炼器材,如上肢牵引器、扭腰器、压腿杠、伸背器;3.增强力量器材,包括腰力锻炼器、蹬力器、多功能上肢锻炼器、腰腿锻炼器、健骑机;4.放松器材,如滚筒、双人腰背按摩器等。其中,太空漫步器、蹬力器、上肢牵引器、健骑机等,都比较适合老人使用。

太空漫步器:重点防跌倒。太空漫步器阻力小,有的老人因协调性不好,控制不住动作,可能摔倒,还有些老人两腿同时前后摆动,容易失去重心。此外,摆动幅度过大可能引起肌肉拉伤。因此,老人锻炼时要双手握紧扶手,上身挺直,两脚分开站在两个踏板上,双膝略微弯曲,保持身体重心稳定,然后前后自然交替摆动双腿,如同以较大步幅走路。这种漫步器负荷较小,老人还需要结合其他有氧训练手段,才能起到较好的锻炼心肺功能效果。

蹬力器:防膝关节劳损。蹬力器主要用来锻炼下肢力量,由于器材角度固定,如果老人锻炼时膝关节屈伸动作不合理、下肢力线不当、锻炼过多,会加重膝关节负担,引起髌骨软化。因此,老人使用蹬力器锻炼时,要注意屈膝角度不宜过大,膝关节对准第二脚趾尖方向,并根据自己的运动能力适度锻炼。

健骑机:当心损伤脊柱。健骑机是依靠双手向后拉扶手、双脚向前蹬脚蹬,同时将整个身体尽可能向后伸展,然后恢复到初始位置,以锻炼上下肢和腰背力量,活动全身各部位关节,并增强心肺耐力。这项运动很适合经常伏案、颈肌和腰肌劳损的人。锻炼时,动作要和缓,不要用力过猛,否则可能引起肌肉拉伤或脊柱不适。

上肢牵引器:别忍痛硬做。该器材主要是利用自身力量对抗,提高肩周炎患肢的活动能力,其作用类似于到医院接受牵引治疗。不过,有的肩周炎患者康复心切,忍着剧痛使用上肢牵引器长期坚持锻炼,不但没能改善症状,反而增加了局部损伤。这类患者康复锻炼最好在康复医生或治疗师的专业指导下进行,才能保证安全性、科学性和有效性。

老人锻炼一定要量力而行,选择适合自己的器材。尤其是一些患有特殊疾病的老人,要注意运动安全,以免造成损伤。

